

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 4 a 8 de Novembro de 2019

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	arroz branco e salada de tomate e milho
DIA	Prato	tesourinhos de peixe no forno	
4	Sobremesa*	fruta da época [banana]	
3ª-feira	Sopa	caldo verde	
DIA	Prato	massa de frango com ervilhas e cenoura	
5	Sobremesa*	fruta da época [maçã vermelha]	
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	salada de batata e alface
DIA	Prato	atum com feijão frade	
6	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de alho francês	esparguete de tomate
DIA	Prato	pá de porco estufada	
7	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração	arroz de ervilhas e juliana de alface
DIA	Prato	pescada gratinada	
8	Sobremesa*	fruta da época ou doce	

nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas
 *variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor

5/Novembro

Dia Mundial do Cinema



MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 11 a 15 de Novembro de 2019



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de brócolos	arroz branco e cenoura raspada
DIA	Prato	almôndegas estufadas	
11	Sobremesa*	fruta da época [maçã amarela]	
3ª-feira	Sopa	de couve coração	juliana de alface
DIA	Prato	saladinha de peixe com ovo	
12	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
4ª-feira	Sopa	de vegetais	massa espiral e feijão verde
DIA	Prato	perna de frango assada	
13	Sobremesa*	fruta da época [laranja]	
5ª-feira	Sopa	canja com massinhas	arroz de couve e tomate
DIA	Prato	filetes gratinados	
14	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora	[cenoura e couve lombarda]
DIA	Prato	massa guisada com grão-de-bico e couve	
15	Sobremesa*	fruta da época [kiwi ou maçã vermelha]	

nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas

*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor



MAGUSTO
de São Martinho



MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 18 a 22 de Novembro de 2019

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês	legumes salteados (cenoura, ervilha e milho)
DIA	Prato	massa de atum	
18	Sobremesa*	fruta da época [banana]	
3ª-feira	Sopa	de vegetais	forma de arroz branco
DIA	Prato	chili de carnes	
19	Sobremesa*	fruta da época [maçã amarela]	
4ª-feira	Sopa	creme de couve flor	salada de batata e rodela de tomate
DIA	Prato	pescada estufada	
20	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	arroz no forno
DIA	Prato	perú gratinado	
21	Sobremesa*	fruta da época [laranja]	
6ª-feira	Sopa	de nabo	[esparguete, ovo, filete afiambrado, salsichas, ervilha e milho]
DIA	Prato	massa à italiana	
22	Sobremesa*	fruta da época ou doce	

nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas

*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor

21/Novembro



A Filosofia estuda questões fulcrais para o homem como a realidade, a existência, o conhecimento, a razão, a linguagem...

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 25 a 29 de Novembro de 2019



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de legumes	cenoura raspada
DIA	Prato	empadão de arroz com carne	
25	Sobremesa*	fruta da época [laranja]	
3ª-feira	Sopa	de juliana de couve	salada de alface
DIA	Prato	meia desfeita de bacalhau [bacalhau, grão-de-bico e batata]	
26	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de alho francês	massa salteada e macedónia de legumes
DIA	Prato	nuggets de frango	
27	Sobremesa*	fruta da época [pêra]	
5ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	arroz de ervilhas e juliana de alface
DIA	Prato	pescada com molho de cenoura	
28	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
6ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com vegetais	[couve lombarda e feijão verde]
DIA	Prato	massa de carnes à primavera	
29	Sobremesa*	fruta da época [maçã amarela]	

nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas
*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor

